

1年間の食生活をふり返ろう！

今年度も、残りあとわずかとなりました。この一年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。学校や家庭での食生活をふり返って、新年度に向けて準備をする機会にしましょう。

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

○の数が...

7~9個



4~6個



1~3個



0個



ご卒業おめでとうございます！

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！
中学校でも元気いっぱいすごせるよう、バランスのよい食事、適度な運動、十分なすいみんを心がけましょう。
みなさんの中学校での活やくを応援しています！